

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 3月 16日 ~ 令和 7年 3月 22日

	3/16(日)		3/17(月)		3/18(火)		3/19(水)		3/20(木)		3/21(金)		3/22(土)	
朝	ロールパン クロワッサン マーガリン コンソメスープ 目玉焼き 水菜のごまドレ和え 牛乳		御飯 みそ汁 焼きししゃも もやしと わかめの酢の物 ふりかけ 牛乳		御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 車ふの卵とし 味付けのり 牛乳		御飯 みそ汁 ウインナーソテー 白菜と ささみの和え物 ふりかけ ジョア		御飯 みそ汁 チンゲン菜のソテー たまご豆腐 昆布の佃煮 牛乳		御飯 みそ汁 白菜とえびの炒め物 春菊のごま和え ふりかけ 牛乳		御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと 野菜のソテー カリフラワーのマリネ ふりかけ カフェオレ	
	エネルギー	650 kcal	エネルギー	460 kcal	エネルギー	550 kcal	エネルギー	446 kcal	エネルギー	446 kcal	エネルギー	428 kcal	エネルギー	460 kcal
	たんぱく質	24.0 g	たんぱく質	23.2 g	たんぱく質	29.9 g	たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	15.6 g
	食繊維総量	5.0 g	食繊維総量	2.4 g	食繊維総量	7.4 g	食繊維総量	2.0 g	食繊維総量	2.6 g	食繊維総量	4.6 g	食繊維総量	4.1 g
	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	3.9 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.2 g
昼	御飯 えび団子の チリソースがけ 大根の煮物 ブロッコリーのくるみ和え みそ汁		鍋焼きうどん 御飯 温泉卵 切干大根のマヨ和え		御飯 鶏肉ときのこの 和風グラタン キャベツの ガーリックソテー 小松菜のおろし和え コンソメスープ		ソースカツ丼 じゃが芋の和風炒め れんこんの 梅じゃこ和え みそ汁		《春分の日》 山菜おこわ 菜の花のかき揚げと きすの天ぷら 五目きんちゃく の煮物 春野菜のコールスロー すまし汁		《誕生会》 御飯 刺身盛りあわせ かぶのかにあんかけ いんげんのみそ和え 茶碗蒸し		御飯 マーボーなす ビーフンのえび炒め きゅうりのナムル わかめスープ	
	エネルギー	544 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	577 kcal	エネルギー	622 kcal	エネルギー	530 kcal	エネルギー	502 kcal	エネルギー	526 kcal
	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	26.4 g	たんぱく質	24.3 g	たんぱく質	20.7 g	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	34.3 g	たんぱく質	18.2 g
	食繊維総量	6.2 g	食繊維総量	6.7 g	食繊維総量	8.0 g	食繊維総量	9.1 g	食繊維総量	5.3 g	食繊維総量	4.4 g	食繊維総量	4.9 g
	食塩相当量	3.8 g	食塩相当量	6.1 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	5.5 g	食塩相当量	3.7 g	食塩相当量	3.9 g	食塩相当量	3.8 g
タ	御飯 さわらの 明太マヨ焼き ほうれん草の汁炒め キャベツの 塩昆布和え つけもの		麦ごはん 野菜の豚肉巻きフライ ごぼうと レンコンの炒り煮 かぼちゃサラダ すまし汁		御飯 かに玉あんかけ 揚げナス薬味ソース カリフラワーの しそ和え すまし汁		御飯 牛肉のしぐれ煮 糸昆布と がんもの煮合わせ オクラの 明太とろろがけ すまし汁		御飯 寄せ鍋風 豆腐の田楽 スパゲティサラダ フルーツ		御飯 鶏の甘辛煮 ブロッコリーのツナソテー 春雨の酢の物 すまし汁		御飯 肉団子の クリームシチュー キャベツの 桜えびソテー ブロッコリーの さっぱり酢和え フルーツ	
	エネルギー	436 kcal	エネルギー	561 kcal	エネルギー	431 kcal	エネルギー	470 kcal	エネルギー	530 kcal	エネルギー	556 kcal	エネルギー	578 kcal
	たんぱく質	24.2 g	たんぱく質	21.6 g	たんぱく質	18.3 g	たんぱく質	25.5 g	たんぱく質	23.5 g	たんぱく質	24.3 g	たんぱく質	20.9 g
	食繊維総量	4.3 g	食繊維総量	8.6 g	食繊維総量	4.5 g	食繊維総量	7.3 g	食繊維総量	6.8 g	食繊維総量	6.2 g	食繊維総量	11.0 g
	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	3.8 g	食塩相当量	3.6 g	食塩相当量	4.5 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	4.1 g
おやつ	まがり いなか せんべい まんじゅう		セレクトおやつ		人形焼き		カエデの実		おはぎ（きなこ）		バウムクーヘン		紅茶のムース	
	エネルギー	48 64 kcal	エネルギー	0 kcal	エネルギー	103 kcal	エネルギー	99 kcal	エネルギー	78 kcal	エネルギー	102 kcal	エネルギー	68 kcal
	たんぱく質	0.6 1.1 g	たんぱく質	0.0 g	たんぱく質	1.8 g	たんぱく質	1.2 g	たんぱく質	1.4 g	たんぱく質	1.8 g	たんぱく質	1.1 g
	食繊維総量	0.1 0.6 g	食繊維総量	0.0 g	食繊維総量	1.0 g	食繊維総量	0.2 g	食繊維総量	0.7 g	食繊維総量	0.2 g	食繊維総量	1.8 g
	食塩相当量	0.1 0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 3月 23日 ~ 令和 7年 3月 29日

	3/23(日)			3/24(月)			3/25(火)			3/26(水)			3/27(木)			3/28(金)			3/29(土)		
朝	食パン マーマレード 野菜スープ エビ団子の ケチャップ煮 バナナ 牛乳			御飯 みそ汁 だし巻き卵 菜の花の和え物 のりの佃煮 牛乳			御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五目煮豆 角天の煮物 味付けのり 牛乳			御飯 みそ汁 中華風肉団子 ながいもと きゅうりの梅肉和え ふりかけ ジョア			御飯 みそ汁 がんもの煮物 きゅうりと ツナの中華和え ふりかけ 牛乳			御飯 みそ汁 干草焼き カリフラワーの オーロラ和え ふりかけ 牛乳			御飯 みそ汁 しらすおろし ブロッコリーの マヨネーズ和え 梅干し カフェオレ		
	エネルギー	515	kcal	エネルギー	473	kcal	エネルギー	584	kcal	エネルギー	444	kcal	エネルギー	513	kcal	エネルギー	496	kcal	エネルギー	481	kcal
	たんぱく質	19.3	g	たんぱく質	22.3	g	たんぱく質	31.5	g	たんぱく質	13.0	g	たんぱく質	20.2	g	たんぱく質	19.5	g	たんぱく質	18.6	g
	食繊維総量	7.3	g	食繊維総量	4.1	g	食繊維総量	8.0	g	食繊維総量	2.4	g	食繊維総量	3.1	g	食繊維総量	2.6	g	食繊維総量	3.6	g
	食塩相当量	3.0	g	食塩相当量	3.5	g	食塩相当量	2.7	g	食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	3.4	g	食塩相当量	2.8	g	食塩相当量	3.8	g
昼	御飯 豚肉の五目炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草と 揚げの和え物 みそ汁			御飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 カリフラワーの カラフルサラダ みそ汁			御飯 牛肉ともやしの オイスターソース炒め 大学いも 小松菜のからし和え みそ汁			カレーライス エリンギと ベーコンの炒め物 ごぼうと白菜の ドレッシング和え ふくしん漬け			ねぎとろ丼 なすの煮付け ほうれん草と 赤ピーマンの和え物 きのこ汁			鶏肉と小松菜の クリームスパ 御飯 キャベツの ポン酢和え オニオンスープ			御飯 メンチカツと コロッケ 卵の花 カリフラワーのサラダ みそ汁		
	エネルギー	481	kcal	エネルギー	617	kcal	エネルギー	508	kcal	エネルギー	597	kcal	エネルギー	394	kcal	エネルギー	594	kcal	エネルギー	571	kcal
	たんぱく質	21.5	g	たんぱく質	27.1	g	たんぱく質	20.7	g	たんぱく質	22.8	g	たんぱく質	27.8	g	たんぱく質	26.6	g	たんぱく質	18.0	g
	食繊維総量	8.2	g	食繊維総量	6.8	g	食繊維総量	5.6	g	食繊維総量	13.2	g	食繊維総量	4.9	g	食繊維総量	8.0	g	食繊維総量	4.4	g
	食塩相当量	3.4	g	食塩相当量	3.4	g	食塩相当量	3.5	g	食塩相当量	3.8	g	食塩相当量	3.2	g	食塩相当量	2.2	g	食塩相当量	3.7	g
タ	御飯 牛すき 小松菜のソテー 大根のゆかり和え すまし汁			御飯 しゃぶしゃぶ風 もやしのツナソテー ブロッコリーの おかか和え つけもの			御飯 豆腐の 肉野菜みそがけ ちくわと 糸昆布の煮物 ほうれん草のゴマ和え すまし汁			御飯 たらの外外外焼き 厚揚げの煮物 春雨の エスニック風和え すまし汁			麦ごはん 鶏の生姜風味焼き マカロニのクリーム煮 切干大根 ドレッシング和え コンソメスープ			御飯 ホキの ガーリックソテー さつま芋のレモン煮 オクラと めかぶの和え物 すまし汁			御飯 ホイコーロー 里芋の煮物 もやしとツナの レモン醤油和え すまし汁		
	エネルギー	537	kcal	エネルギー	465	kcal	エネルギー	509	kcal	エネルギー	520	kcal	エネルギー	545	kcal	エネルギー	468	kcal	エネルギー	476	kcal
	たんぱく質	19.1	g	たんぱく質	24.2	g	たんぱく質	25.6	g	たんぱく質	24.3	g	たんぱく質	22.9	g	たんぱく質	22.7	g	たんぱく質	23.6	g
	食繊維総量	5.4	g	食繊維総量	7.5	g	食繊維総量	6.4	g	食繊維総量	3.3	g	食繊維総量	7.4	g	食繊維総量	4.8	g	食繊維総量	5.7	g
	食塩相当量	3.4	g	食塩相当量	2.8	g	食塩相当量	3.5	g	食塩相当量	2.9	g	食塩相当量	2.9	g	食塩相当量	3.1	g	食塩相当量	3.8	g
おやつ	ぽたぽたロールケーキ (カスタード)			薄皮まんじゅう			クリームコンフェ			ミニピザまん			クリームブッセ			抹茶ワッフル			黒ゴマプリン		
	エネルギー	52	80 kcal	エネルギー	72	kcal	エネルギー	80	kcal	エネルギー	97	kcal	エネルギー	89	kcal	エネルギー	80	kcal	エネルギー	95	kcal
	たんぱく質	0.5	1.7 g	たんぱく質	1.3	g	たんぱく質	1.8	g	たんぱく質	4.0	g	たんぱく質	1.2	g	たんぱく質	0.8	g	たんぱく質	3.1	g
	食繊維総量	0.1	0.2 g	食繊維総量	0.7	g	食繊維総量	0.2	g	食繊維総量	1.3	g	食繊維総量	0.1	g	食繊維総量	0.3	g	食繊維総量	0.3	g
	食塩相当量	0.2	0.1 g	食塩相当量	0.0	g	食塩相当量	0.1	g	食塩相当量	0.5	g	食塩相当量	0.1	g	食塩相当量	0.1	g	食塩相当量	0.1	g